

Herz-Kreislauf-Trainingsgruppe

Start nach den Winterferien **jeden Mittwoch von 19:00-20:00 Uhr** in der Turnhalle der VS Nord in Lienz. Bis Ostern in der Halle, danach bei gutem Wetter draußen.

Faszientraining für geschmeidig kraftvolles Bindegewebe

Unter Faszien versteht man ein lebendiges Gewebe, das von Kopf bis Fuß unseren ganzen Körper durchzieht und ihm Struktur, Festigkeit sowie Elastizität verleiht. Jede kleinste Muskelfaser ist von einer Faszie umhüllt und der höchste Prozentsatz der Kraftübertragung erfolgt über die Faszien. Auf Stress reagieren Faszien oft mit Anspannung und Schmerz - etliche Formen der Rückenschmerzen finden hier ihre Ursache. Heute geht man davon aus, daß einer Gelenkproblematik zunächst ein Ungleichgewicht der Faszienspannung vorausgeht. Durch eine gezielte Gymnastik wollen wir dem entgegenwirken und unsere Faszien stark und geschmeidig erhalten. Besonders wirkungsvolle Faszienübungen können auch aus speziell abgewandelten Qigong- und Yoga-Übungen entwickelt werden.

Faszientraining zielt darauf ab,

- sog. Verklebungen innerhalb des Gewebes zu lösen
- die Faszien zu dehnen
- die Elastizität zu fördern
- das eigene Körperempfinden zu verbessern.

2 Kurse: **Neu in Osttirol: Für im Schichtdienst /**

Wechseldienst arbeitende Menschen besteht die Möglichkeit, beide Kurse abwechselnd zu besuchen.

mittwochs 9:00-10:00 Uhr, 8 Termine ab 01. Februar in Lienz

mittwochs 20:00-21:00 Uhr, 8 Termine ab 01. Februar in Lienz
Beitrag: je Kurs € 85,00

Ort: vormittags Volkshaus Beda-Weber-Gasse 22

abends: Nordschule - Polytechnik

Qigong am Vormittag

Spezielle Übungen für den Rücken und die Gelenke wirken entspannend und halten den Körper geschmeidig und die Wirbelsäule beweglich.

mittwochs 10:15-11:15 Uhr, 8 Termine ab 01. Februar in Lienz

Ort: Volkshaus Beda-Weber-Gasse 22

Beitrag: € 85,00 **Ermäßigung: Kombinationskurs Faszientraining und Qigong minus € 20,00**

Qigong-Kurs in Lienz donnerstags

Blockaden sanft lösen, das Immunsystem anregen und trotz Winterkälte den Körper beweglich und geschmeidig halten, nach den Festtagsessen die inneren Organe stärken und die Leber harmonisieren ist Thema des neuen Qigong-Kurses über **10 Donnerstag Abende von 18:45-19:45 Uhr** in mit Beginn am 12.01.2017. Wir arbeiten nach einer speziellen Methode des *Daoyin Yangsheng Gong* von Prof. Zhang Guangde (von der Sportuniversität Peking), welches zum sog. medizinischen Qigong zählt. Die Übungen können helfen, Krankheiten vorzubeugen, den Kreislauf anzuregen, Muskeln und Faszien sanft zu dehnen und den gesamten Körper beweglich und geschmeidig zu halten. Weiterhin trainieren wir unser Gleichgewicht. Die Übungen sind für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet. Bitte um rechtzeitige Anmeldung, da begrenzte Teilnehmerzahl!
Ort: Lienz-Zentrum, donnerstags 18:45-19:45 Uhr,
Kurs 1 ab 12. Jänner 2017: 10 Termine à 60 min,
Kurs 2 ab 06. April 2017: 10 Termine à 60 min,
Beitrag je Kurs: € 98,00



Taijiquan-Gruppen, montags:

Als *"geschmeidig wie ein Kind, gesund wie ein Holzfäller und gelassen wie ein Weiser"* bezeichnete man im alten China einen Taijiquan-Übenden. Taijiquan ist eine chinesische Bewegungskunst, die sich durch sanfte, weiche, fließende und runde Bewegungen auszeichnet und nachweisbar gesundheitsfördernde Wirkungen besitzt. Durch die ruhigen Bewegungen verbessert sich die Atmung und Nerven- sowie Blutkreislauf- und Verdauungssystem werden günstig beeinflusst. So fördert Taijiquan die innere Ruhe, Stabilität, Ausgeglichenheit, Konzentrationsfähigkeit und Ausdauer. Ziel ist es, den Körper wieder in Harmonie zu bringen und zur Natürlichkeit zurückzufinden.

Fortgeschrittene: ab 9. Jänner montags 16:30-18:00 Uhr, Kreativzentrum Rondula (Bushaltestelle)

Obergöriach 37, 10x 90 min € 150,00

Anfänger: ab 6. Februar 8x montags 18:30-19:45 Uhr
Beitrag: € 108,00

Mindestteilnehmerzahl: 5 Personen

Kooperationspartner: VHS Lienz 0650 9358297

Sie haben einen Bildschirm-Arbeitsplatz oder möchten etwas Gutes für Ihre Augen tun? Dann ist dieser Kurs genau richtig:

Augentraining / Augen-Qigong

An 5 oder 6 Terminen erlernen wir wirksame Akupressur-Punkte rund um die Augen und spezielle Übungen, um die Augen zu schonen und die Sehkraft zu verbessern. Die Übungen können dabei helfen, Augenbeschwerden vorzubeugen, die Sehkraft zu verbessern, den Augendruck zu regulieren und helfen die bei PC-Arbeiten häufig verspannte Schulter- und Nackenmuskulatur zu lockern. Darüber hinaus wirken die Übungen beruhigend auf das Nervensystem und können durch Alltags- und Sehstress verursachte Verspannungen (z.B. Kopfschmerzen, Kurzsichtigkeit, Weitsichtigkeit/Altersweitsichtigkeit sowie grünem und grauem Star und wird sehr gerne von Menschen mit Bildschirm-Arbeitsplätzen präventiv angewendet. Ergänzend werden wir die eine oder andere Leber-stärkende Übung hinzunehmen, Kräuter für die Augen kennenlernen sowie weitere nützliche Tipps für gesunde Augen erhalten. Die beste Wirkung zeigt sich nach dem Lernen das anschließend regelmäßige Üben bei Tageslicht, vor allem im Frühjahr über einen längeren Zeitraum.
Ort: Seminarraum in Lienz (Rosengasse)

Kurs 1: mittwochs ab 01. Februar 17:30 bis 18:45 Uhr (5x)

Kurs 2: donnerstags ab 02. März 17:30 bis 18:30 Uhr (6x)

Beitrag: € 85,00 (ab 8 Teilnehmer/Innen € 75,00) incl.: umfangreiches Kursskript; max. 10 Personen

Qigong-Kurs in Kötschach, dienstags

8 Dienstag-Abende à 90 min wieder ab 19. September

Outdoor- und weitere Trainingsgruppen:

Info auf Anfrage

Core-Training für eine kraftvolle straffere Körpermitte

Übungen für die Stabilität und für die Beweglichkeit der Wirbelsäule, Übungen zur Aktivierung der Tiefenmuskulatur. Während man in anderen Gymnastikkursen darauf bedacht ist, viel Bewegung zu "machen", hat dieser Kurs das Ziel, unnötige äußere Bewegungen zu vermeiden und die so wichtigen inneren Körperstrukturen durch Rumpfstabilisierende Übungen zu trainieren.

Beginn: **Donnerstag**, 23. Februar 2017, **09.00-10.00 Uhr**,

Beitrag: € 55,00 (VHS) für 5 Vormittage (Verlängerung möglich)

Ort: im Falkennest, Lienz, Camping Falken



Leben ist Bewegung:

**Schule für asiatische Bewegungskunst,
Taijiquan, Qigong, Präventionssport,
Faszientraining und Massage**

*DIPL.-SPORTL. (UNIV.)
CLAUDIA SOPHIA CAPPEL*

Sportwissenschaftlerin / Dipl.-Sportlehrerin
(German Sport University / Deutsche Sporthochschule Köln)
Studienschwerpunkte: Radsport, Schwimmsport, Freizeit- und Breitensport
**Freiberufliche Heilmasseurin mit Gewerbeschein und
Lehrberechtigung**

Qigong-Ausbilderin (IQTÖ)
5. Dan Daoyin Yangsheng Gong (Beijing Sports University)
Taijiquan-Lehrerin (IQTÖ)

Lizenzen und Fortbildungen:

Trainerin für Gesundheit und Lebenskompetenz
(Berufsverband der Deutschen Präventologen)

DOSB-Lizenzen (Deutscher Olympischer Sportbund)
Herz-Kreislauf Prävention
Entspannung und Stressbewältigung
Haltung und Bewegung
Bewegung und Sport bei Diabetes
Bewegung und Sport in der Krebsnachsorge

MAT/MTT: **medizinisches Aufbautraining**
Sportphysiotherapie-Grundlagen-Kurs / Taping
geprüfte **Fascial-Fitness®-Trainerin**
Bergwanderführerin (SBG), Wanderführer&OL (DSHS)
FNL-Kräuterexpertin

**Kooperationspartnerin der SVA / Gesundheitshunderter in
Körperarbeit und Entspannung in den Fachbereichen
Qigong / Taijiquan sowie Massage / Heilmassage**

mobil: 0664 9198607

www.lebenistbewegung.eu * info@lebenistbewegung.eu

Ausgewählte Outdoor-Angebote im Frühjahr 2017:

Welt-Taijiquan- und Qigong-Tag:

Weltweit: jedes Jahr am letzten Samstag im April

Inhalt: Wir treffen uns zum gemeinsamen Üben /
Ausprobieren von Taiji und Qigong. Jede/r (Erwachsene
und Kinder) ist herzlich eingeladen mitzumachen.

Termin: Samstag, 29. April 2017, 10-11:30 Uhr

Ort: auf der Wiese vor Schloß Bruck

Beitrag: **Gratis! Dies ist mein Dankeschön an alle Kurs-
teilnehmerInnen und alle, die es noch werden wollen und
alle, die einfach gerne nur einmal schnuppern möchten.**

Radeln rund um den Wörthersee:

Am Sonntag, dem 30. April Autofrei!

Inhalt: Treff um 7:00 und Anfahrt um 7:18 Uhr ab Lienz
mit der Bahn (Gruppenticket) bis Velden. Gemeinsam
radeln wir um den Wörthersee. Rückkehr nach Lienz mit
dem Zug am Abend. Anmeldung VHS oder bei mir

Privatunterricht jederzeit auf Anfrage

**Privatunterricht €60 je UE (Zehnerblock minus 10%),
Firmentarif €80-120 je UE**

**Rad & Wandern-plus* (Kräuter, Qigong, Taiji, Faszien etc.):
Tagestarif €180, Halbtagestarif €120 (Gruppenpreis)**

10er-Block für Kurse (à 60 min) €98,00 / 13er Block €120

**Massage – Grundpreis: 30 min €28,00 / 50 min €48,00
Spez. Massagen und Öle nach VB**

**Gerne stelle ich Ihnen Ihren persönlichen Kurs oder Training
zusammen. Bitte fragen Sie ganz einfach nach.**

**Kursanmeldungen bitte per E-Mail. Die Einzahlung des
Kursbeitrages auf untenstehendes Konto reserviert Ihren Platz.
Frühbucherbonus(*): Bei Anmeldung und Einzahlung bis
spätestens 14 Tage vor Kursbeginn: minus 5%. Danach gilt der
reguläre Kurspreis.**

Bankverbindung: Dolomitenbank Osttirol / Westkärnten,
Lienz, IBAN: AT36 4073 0110 1000 2186
Kontoinhaberin: Dipl. Sportl. Claudia S. Cappel

VHS - Tages-Radtour:

**Radtour über den Alpe Adria Radweg von Venzone
bis Udine (Rückfahrt mit dem Zug)**

Inhalt: Der Alpe-Adria-Radweg verbindet Salzburg mit
Grado und ist auf mehrere Etappen aufgeteilt. Zwei der
schönsten Etappen sind die von Tarvis bis Venzone bzw.
die Fortführung von Venzone bis in die schöne Stadt Udine.

Tourbeschreibung: Die Strecke geht vom malerischen
Venzone am Tagliamento-Fluss entlang, am
Schmetterlingsdorf Bordano vorbei über Osoppo Richtung
Süden und wendet sich dann in südwestliche Richtung.
Wir queren die weite Ebene abseits der Straßen, an
bewaldeten Moänenhügeln vorbei, über San Floreano
(Buja) und wieder Richtung Süden bevor wir Udine über
den Cormor-Park erreichen. Nach einem kurzen
Aufenthalt in der Stadt geht es am frühen Abend mit dem
Zug zurück. Die gute Stunde Aufenthalt in Villach können
wir für ein gemeinsames Abendessen in einer netten
Pizzeria nutzen.

Unser Start ist gegen 11 Uhr in Venzone. Bitte witterungs-
gemäße Kleidung mitbringen, auch wenn es erwartungs-
gemäß etwas wärmer sein kann als in Osttirol. - warme,
winddichte Jacke/Hose, Regenschutz, Rad-Handschuhe,
Mütze o.ä. mitnehmen! Bitte auch Helm, Handy, kleines
Erste Hilfe Packl, Trinkflasche, Jause, ggf. Brille. Bitte
mitbringen: Rad, MTB oder Tourenrad. (bitte KEIN
Rennrad, denn kürzere Abschnitte sind nicht asphaltiert).
Ein kurzes Stück geht noch über die Landstraße.

Termin: Samstag, 01. April / 06. Mai 2017, Treffpunkt
7:00 und Abfahrt 07.18 Uhr vom Bahnhof Lienz bzw.
07.30 Uhr ab Dölsach, Rückkehr um ca. 22:30 Uhr

Anmeldung: VHS Lienz (lienz@vhs-tirol.at) oder bei mir

Beitrag: 55,00 Euro (Zugkosten / Gruppenticket extra)

Alternative: Ausweichtermin bei Schlechtwetter
Donnerstag, 25. Mai

Mindestteilnehmerzahl: 4 Personen

*Ich freue mich auf ein sonniges Frühjahr mit schönen
gemeinsamen Kursen und Trainings-Touren.
Herzliche Grüße, Claudia Sophia Cappel*